



12 дневное

Меню пищевой ценности приготовленных блюд

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Обед</b>																			
	<b>1 день</b>																			
27	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,7	7,32	5,02	112,78	0,1	12,44	0,02	0,18	35,3	113,54	26,34	4,2						
	Каша перловая	200	9,3	1,1	65,4	324,0	0	0	0,1	0,4	1,0	1,4	13,4	0,8						
12	по купечески С курицей	75	18,56	20,37 2	5,77	283,79	0,1	1,	0,02	0,19	24,38	193,3	29,93	2,79						
96	Чай черный с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	16,3	0,04	3,58	0,04						
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0						
	Итого:		33,66	29,15	98,87	766,87	0,2	13,44	0,14	0,77	81,18	308,28	76,25	7,83						
30	<b>2 день</b> Суп картофельный с бобами (гороховый)	250	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	4,68	0,02	0,12	30,46	69,8	14,7	0,16						
65	Пюре картоф.	200	2,13	4,94	14,27	110,34	0,13	18,1	0,02	0,13	8,9	49,9	19,9	0,76						







74	Капуста тушеная	200	3,16	7,64	9,38	145,14	0,06	16,3	0,04	0,54	82,06	69,66	35,2	1,46
536	Сосиска	50	8,32	16	16,96	179,2	0	0	0	0	19,2	0	16,0	1,44
96	Чай черный с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	16,3	0,04	3,58	0,04
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0
	Итого:		13,58	24	49,02	370,64	0,06	16,3	0,04	0,54	121,76	69,7	57,78	2,94
27	9 день													
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,7	7,32	5,02	112,78	0,1	12,44	0,02	0,18	35,3	113,54	26,34	4,2
65	Картошка тушен	200	2,13	4,94	14,27	110,31	0,13	18,1	0,02	0,13	8,9	49,9	19,9	0,76
	Сельдь малосоленая	50	17,5	2	0	260	0	0,41	0	0,01	44,29	294,74	19,83	0,02
99	Чай Каркаде	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	4,99	0	1,08	0,02
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0
	Итого:													
	10 день													
35	Суп рыбный	250	2,47	2,7	3,19	47,6	0,08	7,12	0,02	0,58	90,72	132,32	43,38	1,03
4	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23	0,06	8,75	0	1,85	21,76	44,85	18,39	0,77
69	Макаронные отварные с соусом	200	7,12	8,94	38,56	266,92	0,08	0	0,02	0,1	7,8	46,68	10,24	0,1
51	Сердце отварное	50	24,44	15,23	0	241,83	0,08	0	0	0,72	20,3	274,9	27,56	5,28
87	Компот плодово-ягодный	200	0,2	0,02	22,3	66,68	0,26	20,15	0,1	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0
	Итого:		37,2	37,43	83,45	758,66	0,56	36,02	0,14	5,33	159,64	503,15	107,97	8,1
	11 день													
37	Рассольник Ленинградский На бульоне из курицы	250	3,72	8,14	8,68	146,7	0,1	6,2	0,02	0,24	25,38	122,7	28,18	3,64



64	Рис с соусом	200	7,0	9,4	48,7	316,1	0	0,1	0	0	11,3	0	22,3	0,7
	Рыбой припущен	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,41	0	0,01	44,29	294,79	19,83	0,02
96	Чай черный с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	16,3	0,04	3,58	0,04
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0
	Итого:		30,65	18,83	80,51	658,26	0,1	6,71	0,02	0,34	101,47	417,53	76,89	4,4
	<b>12 день</b>													
30	Суп картоф. с бобами (гороховый)	250	4,4	3,56	12,88	114,98	0,18	4,68	0,02	0,12	30,46	69,8	14,7	0,16
63	Гречка с печенью курин	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,9	0,26	0	184,8	195,26	60,42	1,5
99	Чай Каркаде	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	4,99	0	1,08	0,02
	Хлеб	80	2,1	0,36	12,7	6,4	0	0	0	0	4,2	0	3,0	0
	Итого:		13,48	14,34	28,68	363,71	0,28	5,58	0,28	0,12	224,45	265,06	79,2	1,68